# كن نفسك

## يكفيك أن تُؤمن بِذاتك

**بوروح نور الهدى**

**الطبعة الثانية** 2021

بسم الله الرحمن الرحيم


**الطبعة الثانية**

ردمك: 9-10-804-9931-978

**عنوان العمل: كن نفسك "يكفيك أن تُؤمن بذاتك"**

**المؤلّف (ة): بوروح نور الهدى**

**تصميم الغلاف: أمينة بوزيان**

**تصفيف الصفحات: إيمان عبد الحكيم**

**المدير(ة) العام (ة): رحمة مشطر**

**الناشر: دار الأنير للنشر والتوزيع**

**العنوان: تاسوست / جيجل / الجزائر**

**صفحة الدار على الفيسبوك:**

**www.facebook.com/elanir.editions**

**البريد الإلكتروني: elaniredition@gmail.com**

**الهاتف: 0541401390/0674927728**



جميع حقوق النشر الورقي والإلكتروني والمرئي والمسموع محفوظة للناشر وغير مسموح بتداول هذا الكتاب بالقص والنسخ أو التعديل إلا بإذن من الناشر.

# تقديم

## الشعور الذي يختلجني أترجمه في هذه الكلمات.

أرفع قلمي لأكتب هذه السطور النابعة من قلبي بأنامل أنثى حاملة بمستقبل زاهر تطوق دوما للكتابة، تغوص في أفكارها التي تحاكي روحها وتلمس الواقع في نظرتها له ومتعطشة دائما للعلم والمعرفة، كما أنني أخاطب بلسان عربي كل قارئ أو من يهوى القراءة، من يسرح بأفكاره إلى مكان دون أن يشعر بالوقت يكفي أنه قاد إحساسه إلى وجهة معينة في لحظة من الزمن دون أن يصغي لعقارب الساعة.

قد نقرأ نفس الكتاب ويجمعنا الشغف ذاته لكن ليس بالضرورة أن تكون لنا نفس النظرة والأفكار وهذا هو جوهر الإنسان الاختلاف الذي بدوره يصنع التميز وليست المقارنة التي تكسر فيك ذاتك الحقيقية وكأنك تريد التشبه بشخص ما، وكأنك تريد أن تكون شخصا غير نفسك.

من خلال كتابي أريد لفت انتباهك وإيقاظ مشاعرك لتغيير نظرة التشاؤم فيك وزرع الأمل من جديد لتتمسك بحلمك وتعمل على تحقيقه مهما كانت الصعاب. فهو مثل النور الذي ينير طريقك حتى لو كان طويلا فهو يخاطب ذاتك وفي نفس الوقت عدوك لا أقصد عدوك الخارجي بل عدوك الداخلي وذلك من أجل محاربته وكسر حاجز الصمت لتتمكن من سماع الصوت الذي بداخلك الذي من خلاله تستطيع إثبات نفسك والوصول إلى ذاتك.

صحيح أن المكان هادئ لكن بالفعل في زاوية ما كنت أسمع صوت قلبي، صوت قوي يناديني وسط كل هذا الظلام. تلك النجمة الوحيدة التي كنت أنظر إليها، أحن إلى رؤيتها ومعانقتها وتقبيلها.

النجمة التي أنارت طريقي وحياتي النجمة التي بها أشعل نور الأمل في هذه الدنيا التي تخبئ لنا الكثير من الأسرار، هذا الكون الذي بدونها ستنطفئ شعلة الأمل في قلبي. فكيف سأنير طريقي من جديد ؟!

لا يمكن التعبير عما بداخلي بمجرد كلمات ولا هذه السطور ستكفي لاحتواء دفء وعطاء هذه النجمة التي أنارت الكون ولا الوقت ولا الزمن سيختصر هذه اللحظة الثمينة التي لو بحثت عنها لن أجدها مرة أخرى.

أتريد أن تعرف هذه النجمة. من تكون؟

- بالرغم من معرفتك لمكان وجودها ! إذا نظرت إليها نظرة حب، حب فطري في فؤادك فهي عالية في سماء الله وإذا نظرت إليها نظرة ازدراء أو احتقار فهي في أرض الله الواسعة كمخلوق صغير لا أهمية له في هذا الوجود، صحيح أنه معك ويعيش بجانبك لكنك لا تراه لا تترك الزمن ينسيك من أنت !
- لا تترك اليوم يأخذ ذكريات الأمس !
- لا تترك الوقت يسرقك من النور الساطع لهذه النجمة العظيمة والكبيرة.
- لا تترك البشر يبعدونك عن حياتك.
- أفكاري متواصلة، وقلمي لا يجف أبدا، وشغفي بالكتابة كبير جدا.

- أسمع دوما الصوت النابع من داخلي.

- أقول دائما الحمد لله فخورة بنفسي ولما وصلت إليه اليوم، فخورة وبسيطة ومتواضعة في نفس الوقت، فخورة بأخلاقي وبشخصيتي، بسيطة في انتقاء الأشياء ومتواضعة في تعاملي مع البشر، فالرسول عليه الصلاة والسلام كان أبسط خلق الله وأكثرهم تواضعا.

- الشيء الوحيد الذي يمكنك الافتخار به هو أخلاقك وقيمتك وصورتك التي عملت جاهدا للحصول عليها.

- الشيء الذي قد تكون ممتن له دائما هو نفسك الطيبة التي استطاعت التفريق بين الخير والشر.

- من خلال كتابي، ومن خلال كلماتي، أقدم رسالة نبيلة، رموزها واضحة تظهر جلية للقارئ هدفي الوحيد أن تكون كلماتي مسموعة ذات أثر بالغ على قرائها، كنغمة موسيقية تثير النفس وتشد الانتباه إليها.

- أن تفيد قارئها بشكل أو بآخر، أن تدخل إلى نفسك الراحة التي تحتاج إليها، قد تكون حافزا لك لتتحدى نفسك وتحقق طموحك، وتصل إلى هدفك والأهم أن تصبح الشخص الأفضل بالنسبة لنفسك وأن تكون الشخص الذي لطالما أردت أن تكون في هذه الحياة التي لا تخلو من المفاجآت السارة والحزينة.

كتابي، أضعه بين أيديكم، لكل قارئ، يريد معرفة مضمون الكتاب ليس فقط لأن العنوان شد انتباهه، بل كذلك لحبه للقراءة وللتجديد وقراءة المزيد

والبحث عن متعة القراءة وفهم محتوياته، فالكتاب مقدس لمحبيه، فهو ليس لتزيين رفوف المكتبة، ليس عليك القراءة، لمجرد القراءة، بل عليك اختيار المفيد لك دائما.

في الأخير تلك الأنامل التي ساعدتني في الكتابة، هي شاهدة اليوم على حبي للكتابة، شاهدة على كل يوم، كل ساعة، كل دقيقة، كل لحظة جلست فيها بمفردي لكتابة ما يجول في خاطري، في زاوية معينة. كانت حاضرة معي، في جميع كتاباتي. لتترجم ما في داخلي ولتصبح اليوم حقيقة أشاهدها والمسها وليس فقط حبر على روق.

# الإهداء

من لا يمكن للكلمات أن توفي حقها، إلى من لا يمكن للأرقام أن تحصي فضائلها، إلى من ربياني وأنارا دربي، إلى من أعانتني بالصلوات والدعاء، إلى من دعمتني في كل خطوة، إلى أغلى إنسان في هذا الوجود، أمي الحبيبة، إلى من عمل بكد في سبيلي وعلمني معنى الكفاح وأوصلني إلى ما أنا عليه اليوم، أبي الكريم، إلى والدي العزيزين أدامهما الله لي.

إلى من أعطاني الدفء أيضا والمحبة كابنته أبي الثاني الكريم الذي منحني الراحة والاطمئنان رحمه الله.

إلى كل عائلتي الكريمة بدون استثناء.(أخي العزيز، أختاي العزيزتين)

إلى كل من دعمني في هذا العمل، إلى التي لم تبخل علي بنصيحتها وتوجيهها في سبيل أن أتمم هذا العمل.

إلى جميع الأصدقاء عسى الله أن ينير طريقكم جميع والى كل من يقدس الكتاب والقراءة عسى أن يجد في كتابي أشياء تعود عليه بالفائدة فيخرج منه و سلته مملؤة بالثمار يمكنه استثمارها عند الحاجة.

# المقدمة

ليس سهلا أن تكون الشخص الذي تريد.

الحياة طريق عليك اجتيازه بنفسك، مما يعني أن عليك أن تجعل الثقة سلاح تقدمك، الثقة لا تعني أن تتكلم بصوت عال، لتشد انتباه الآخرين لك أو أن الشخص الذي يجب ملاحظته هو أنت، إنها العكس تماما ومعرفتك بنفسك وبأنك شخص مميز من الصوت النابع من داخلك، الطاقة الإيجابية التي تحملها هي التي منحتك القوة لتكون الأفضل يوم بعد يوم لأجلك، ولأجل نفسك.

وليس بمقارنتك مع الآخرين، فأنت تحتاج لتلك الثقة التي تبنى على الانضباط لتحقيق هدفك لتصبح كل أحلامك حقيقة، وأن تكون شخصا ناجحا حتى لو كانت الحياة صعبة وعليك التضحية من أجل الوصول في وقت لاحق، لضمان حياة سعيدة، كن شجاعا كفاية في ذلك حاول أن ترسم أهدافك، أن تصنع حياة أفضل لك وذلك بأن تترك كل السلبية في حياتك، عليك أن تقف كرجل أو كامرأة قوية وتقوم بأكبر تحدي في حياتك، ردد دائما " أنا استطيع علي فعل ذلك وسأصل، ثقتي بنفسي لا يمكن كسرها"

بيدك أن تجعل معنى لحياتك، بيدك اختيار المسار الذي ستسير عليه خطوة بعد خطوة. كن فخورا بنفسك، بجهودك، ولا تؤجل أحلامك أبدا، اعمل على تطوير قدراتك دائما، لا تتراجع، لا تضيع وقتك في أشياء ليست لها علاقة بالهدف الذي تريد الوصول إليه.

قاتل من أجل حلمك، تخيل لو أنك تحصل دائما على ما تريد، دون تعب، دون جهد مبذول، بدون عمل شاق، تحصل على أعلى النقاط، تحصل على أعلى الشهادات، تحصل على أرقى المناصب وبعدها عندما يظهر شيء ما صعب في حياتك لن تعرف كيف تتعامل معه، لن تشعر أيضا بطعم النجاح ولن تتعرف عليه إطلاقا، لأنك معتاد أن تحصل على كل شيء جاهز، كالشخص الذي يتناول وجبة طعام دون أن يعلم مما يتكون هذا الطبق، لا يمكنك معرفة قوتك وقدراتك.

لا يمكنك الشعور بالألم عندما ترفض في وظيفة ما، إذا لم تكن هناك خيبة أمل، إخفاق، فشل، لن تكون لديك الشجاعة في مواجهة وتحدي نفسك، فالألم الذي يشعر به الإنسان في موقف ما، هو من منحه القوة لإكمال الطريق، القوة اكتسبتها من هذا الألم، لكي تنجح من خلاله أنت أقوى أكثر مما تتوقع، لذا لا تستسلم أنت الوحيد الذي تصنع نفسك وحلمك، كفاحك هو حياتك، الصعاب التي اجتزتها هي من ستتكلم عن نجاحك في يوم من الأيام، لا يوجد شخص عظيم وناجح، لم يشعر بالألم، المصاعب قد تعيقك يوم أو شهر أو سنة أو سنتين لكنها هي الأداة التي تمنحك القوة، وبالتأكيد سيكون يوم جديد غدا وستكون الأفضل وستقول هكذا كان طريقي للنجاح.

بينك وبين تحقيق حلمك هو عدم إيمانك بنفسك والخوف من أي خطوة في حياتك. عليك بالقتال لأجل كسب التحدي عليك أن تكون قوي

العزيمة للتخلص من الشكوك التي تحطمك. الناس الذين يظلمونك، الذين لا يؤمنون بك، سيكونون بالتأكيد كدافع لك نحو الأمام.

فكأنك في معركة، تسمع الأصوات في كل مكان، عليك دائما بالمواجهة والمحاولة لتحمي نفسك من السقوط والفشل، هناك فقط صوت واحد هو علي مواصلة طريقي، إيماني قوي، استطيع فعل ذلك، أعيش من أجل حياة رائعة. لأن الدافع الذي تشعر به أقوى من ذلك.

أعتقد أن الجميع قادر على عيش الحياة التي يريدونها إذا آمنوا بأنفسهم وكانوا واثقين بحدسهم، بالشجاعة والثقة عندها كل شيء يمكن تحقيقه كقول شكسبير " شكوكنا خونة وتفقدنا الخير الذي نفوز به. بالخوف من المحاولة"

لن يكون سهلا تحقيق أحلامنا، الكل يعلم ذلك، حتى لو فشلنا لكن علينا بالعمل والإصرار وعدم الاستسلام للفشل واليأس فهذا الأخير هو من يحطمك ويقضي عليك.

عليك بالتفكير مرارا في كيفية محاربة الفشل وأن تزرع دائما الأمل في نفسك فالحياة تمثل تحديات لنا جميعا فالشخص الذي يحاول أفضل بكثير من الذي لا يبذل أي مجهود، ويبقى ثابت في مكانه ليس بإمكانه تغيير نفسه ولا إيجاد نقاط ضعفه لأنه ليس شجاعا بما يكفي للاستفادة وتعلم دروس الحياة، عليك دائما تقبل جميع الأمور التي تأتي جيدة كانت أو سيئة، فهي تمثل جزء من حياتك ومفيدة في نقطة ما حتى لو شعرت بالتعب، فالحياة ليست ضدك السير

فيها هو عدم الاستسلام، فمن الألم تعرف قوتك فالأوقات الصعبة تجعل منك شخصا قويا وواثقا في نفسك وفيما تريد فعله.

لا تحتاج للتكلم عن أهدافك للغير، دعهم يرون ذلك في نتائجك، في الشيء الذي وصلت إليه، كن الشخص الذي يعمل بجهد الصانع لنفسه.ابني في صمت ودعهم ينصدمون بنتائجك. لأنها ستأتي إذا ركزت تفكيرك في عملك ومنحته الوقت الكافي. سوف يرون الشخص الذي أصبحت عليه اليوم، أفعالك ونتائجك هي الوحيدة القادرة على التكلم عنك ودون أن ننسى أخلاقك، بريقك سيلمع في يوم من الأيام في العمل الذي اخترت أن تمارسه بحب، في المكان المناسب الذي يحكي عنك وعن تفانيك وصدقك وجهدك.

استيقظ وقاتل دائما افتح الباب الذي يريحك واغلق الأبواب التي تستفزك، هناك مثل إفريقي يقول:" عندما لا يكون هناك عدو في داخلك العدو في الخارج لا يستطيع إيذائك، عندما تؤمن بنفسك لا تحتاج للآخر بأن يؤمن بك"

وتمسك بذاتك دائما، وتغلب على نقاط ضعفك، ولا تتوقف عن الكفاح، اعمل على نفسك فتحقيق النجاح لا يحتاج إلى عضلات بل يحتاج إلى قوى فكرية، لإنشاء وبناء الحياة التي تريد، لا يهم من تكون، ما يهم هو ماذا حققت، ماذا أنجزت في حياتك.

# " اعتني بنفسك"

فهي غالية ولن تجد غيرها في الحياة

لن يسمع غيرك ضجيج قلبك وصراخ الألم الموجود فيه أمام صفعات الحياة المتكررة لابد أن تقف كالجبل صامدا لمواجهتها، حتى لو لم تجد خليلا معك أمام نوائب الدهر تجد نفسك في ظلمات الليل الباردة، في هدوئه المفزع والمخيف، لكن ستسمع أنين قلبك كل دقة تهمس لك بالبقاء والصمود.

يوم لك ويوم عليك هذه هي الحياة رغم أنها قاسية في بعض الأحيان، لكن الضربة التي لا تقتلك تقويك، تجعل منك شخصا صلبا من جديد، واثقا من نفسه يسير في طريق مليئة بالأشواك، ليصل إلى ما كان يسعى إليه، صحيح أن نقطة البداية صعبة تحتاج منك لخطوات مدروسة تساعدك وتمكنك من الوصول إلى نقطة الانتهاء وبلوغ الهدف المسطر وذلك كله يتحقق بالعمل الدؤوب، فالشيء الذي تريد تحقيقه لا بد من أنه يرهقك ويتعبك لكن مذاقه حلو ينسيك كل المعاناة التي عشتها.

احرص دائما على الاعتناء بنفسك فهي غالية ولن تجد غيرها في الدنيا والتي لن تعتمد إلا عليها.

هي النفس التي تخبرك بالخطأ والصواب، بالخير والشر، هي التي تمثل نظافة قلبك، شخصيتك فهي انعكاس لجميع مبادئك، وصورتك التي تعبر عنها من خلالها. فالنفس الطيبة هي القادرة على رؤية الخير في كل مكان. وأخلاقك هي الشيء الوحيد عليك الافتخار به أمام غيرك، من خلالها تكسب حب واحترام وتقدير الآخرين لك، هي التي تميزك عن الآخرين. لا تستطيع الاستغناء

عنها، فإذا تجردت من أخلاقك ستصبح مثل شجرة بلا أوراق، ككتاب عنوانه مزيف لا يعبر عن مضمونه بالفعل ستصبح شخصا لا مكانة له بين البشر شخصا لا يمكن الوثوق به، شخص فارغ لا يمكن معرفة محتواه من الذي يحبه من الذي يكرهه؟ !

ستصبح مجرد إنسان كل ما يملكه في هذه الحقيقة إسم مع حقيقة مزيفة. ستصبح كالبيت البارد الذي انطفأت جميع أنواره بعد أن تخلى عنه أفراده. ستبحث دوما عن الشيء الناقص في حياتك الذي ستفتقده طوال حياتك أخلاقك التي تنير طريقك المظلم فالحياة ليست دائما تعطينا ما نريد ربما الأشخاص الذين من حولك اليوم لن تجدهم غدا لكن إذا نظرت من الجانب الآخر أو الوجه الآخر للحياة ستجد نفسك وأخلاقك بالتأكيد.

فالكثير من الكلمات المبعثرة التي لا أحد يفهمها إلا ذاتك، قد تفضل عدم الإفصاح عنها و السكوت لكن ليس لفترة طويلة، لأن العين كما يقال لغة الكلام، قد لا تستطيع مثلا التعبير عن انزعاجك من شيء ما أو إعجابك به لكن بالعين تفصح عن ذلك كالدموع التي تذرف لفقدان عزيز علينا، أو مثل معجب يشاهد لوحة فنية جميلة ولشدة جمالها وروعتها ينبهر بها، لجمال الطبيعة، لقوة المشهد الذي شاهده كرؤية البحر وسماع أمواجه التي تحاكي رماله الذهبية. كل أفكارك هي ملك لك، تبحث فقط عن أذن لسماعها، أو لقلم للتعبير عنها، تريد من يفهمك ويستوعب ما تريده وبالتالي ليست كل نفس تستطيع

استيعاب ما يدور في أفكارك ليست كل نفس قادرة على الشعور بك لأن بكل بساطة الحياة كالكتاب يوجد بها العديد من الصفحات سوداء أو بيضاء لابد من كتابتها كلها أو قراءتها كما تفعل الآن، عليك فقط عيشها بحلوها ومرها، تقتنع بنفسك وبحياتك، فالوقت الذي يذهب لا يعود، لأن الحياة رحلة تحتاج فيها إلى الصعود إلى سلم النجاح وتحقيق طموحك كما قد تجد نفسك في سلم الفشل والنزول لكن للمحاولة من جديد والوقوف مرة أخرى وثانية إلى أن تصل إلى القمة التي تريدها أنت.

# "حاجز الصّمت"

اِكسر حاجز الصمت، اِسمع الصوت الذي بداخلك وحقق حلمك.

تمسك بذلك الصوت النابع من داخلك عش حلمك، حتى لو تعثرت لآلاف المرات اِنهض وقاتل في سبيل حلمك، لا تنتظر يد لتمسك بك، بل عليك النهوض ومواجهة نفسك أولا، فهؤلاء الناس في الحقيقة جزء من حياتك فقط، لكنك الحياة كلها. عليك أن تقوم بالعديد من التحديات لتحقيق حلمك، كن شجاعا كن دائما متفائلا، تعلم دائما أشياء جديدة ربما من شأنها تحفيزك على الاستمرار، أنت اليوم في مواجهة أمام نفسك فأنت مطالب بأن تحصل على حياة أفضل لنفسك. وردّد دائما:" لا أريد أن أكون شخصا آخر، أريد فقط أن أكون نفسي"

التي لطالما أردت البحث عن الأفضل لها، أحب كل ما يتعلق بي، أحب تفاصيلي الصغيرة لا أسعى إلى الكمال أو الكمالية بقدر ما أرغب في الحصول على الرضا بنفسي و الشعور بالراحة اتجاهها.

تحمّل السقوط، الإحباط واليأس، تأكد ستنهض مرة أخرى تمسك بكل صفة جيدة فيك، انشر النور في كل مكان، اعمل على إصلاح نفسك يوما بعد يوم، اسأل نفسك هل تريد تحقيق حلمك ام لا تريد التقدم، تريد اجتياز العادات السيئة، إذن بإمكانك تخطي ذلك وتكون فخورا بجهودك وبالعمل الذي تقوم به، عليك فقط القتال من أجل حياة أفضل، لا تغير بنفسك شيء بل تحلى بالإيمان والشجاعة لتحسينها ولتكون فخورا بالشخص الذي أنت عليه اليوم. اعلم أنك حاولت لمرات عديدة تأكد أن النجاح يتطلب الكثير من المعاناة، كن

ذاتك ولا تنشغل بحكم الآخرين، عندما تؤمن بنفسك تستطيع فهم الصمت الذي بداخلك، عندما تكتفي بذاتك عندما تؤمن حق الإيمان بقدراتك فستدرك مع الوقت أن الآخرين لا يملكون أي رأي يؤثر فيك أنت فقط من بيده أن يصنع الشخص الذي هو عليه اليوم أن يرى الحقيقة في العمل الذي يقوم به، لأن أكبر عقبة قد تقف حاجزا في طريقك تستطيع اجتيازها. عندما تعمل جاهدا على تطوير نفسك، عندما تطور الأشياء الصغيرة، بهذا تكون قد وصلت إلى العيش لنفسك وإسعادها، وستعيش حياة سعيدة، ولا تنسى تحمل المسؤولية وغص عميقا في أفكارك، واجه مشاكلك فأنت الشخص الوحيد القادر على اجتيازها، أنت وليس غيرك، لديك الحل، لأنك تعرف من أنت حقا، تقدر كل شيء أنت عليه، اترك الأمر يمضي فقط قطعة من أفكارك وروحك.

عندما تتعلم ستدرك المعنى الحقيقي لكلمة النجاح، حتى لو شعرت بالألم في نقطة ما في حياتك ستستطيع التغلب على مخاوفك وستصبح أكثر قوة من ذي قبل، فهذا الصوت الذي تشعر به هو لصالحك، ستكون فخورا به فالأهداف التي سطرتها ووضعتها منذ البداية وزرعت فيك الحماس و الشجاعة لتحقيقها. هي أهداف لديها معنى وليست فارغة كغيرها تتوقف بتوقف المطر، كل صباح تستيقظ مع أمل تحقيقها لأنك فهمت معنى حياتك وقيمتك.

# " التصالح مع الذات"

تقبلها سر نجاحك و سعادتك

أقسى شعور في الوجود ألاّ يشعر بك الآخرون.

ألاّ يقدروا قيمتك تأكد أن لا أحد يسمع صراخ قلبك ولا أحد يفهم وجعك وصمتك وتأكد أن قيمتك أنت الوحيد الذي يدركها فقيمتك تراها من خلال عينيك. في هذا العالم، الغامض، بين نور وظلمة بين هدوء وضجيج، بين صباح ومساء، نهار وليل، كبير وصغير، بين عقارب الساعة، ستجد نفسك وحيدا، تبحث دائما عن سند، لكن تأكد مرة أخرى أنك في الواقع ستفقد نفسك بنفسك، ستجد نفسك تبحث عن نفسك الضائعة بين هؤلاء البشر، نعم قلت بنفسك أنت من يشعل النور في قلبك أنت من يضيء حياتك ويطفئ نورها، أنت الذي تصنع المجد لنفسك وقوتك تستمدها من صراخ قلبك، أنت بيدك من تحدد مكانك، أنت بيدك أن تعطي نفسك قيمة، أنت وحدك من تثبث شخصيتك وهذا كله بالإصرار على تحطيم كل ما يشتت أفكارك وينقص من قيمتك ويتعب نفسك، أنت بيدك الذي يحدد كيف يكون في هذه الحياة المليئة بالأشواك، قوي، ضعيف، طيب، أناني، فخور، بسيط، له كبرياء وعزة، سيء ومحطم، نعم عليك أن تقول أنا قوي أمام نفسي، أمام الناس بمبادئي وأخلاقي، أنا ضعيف أمام الله فمنه استمد قوتي لأرفع نفسي وأستمر في الحياة، طيب القلب، فلا أقوى أن أكون غير ذلك، فهذا سر سعادتي، و إيماني بالمحبة، أناني لأني أريد أن أثبت نفسي أن أتحدى نفسي على مواجهة كل ما قد يكسرها، فخور بكل ما تعلمته وبكل ما سأتعلمه، فخور بما أنجزته وبما سأنجزه

غدا، فخور لكسر حواجز الصمت بداخلي لأخرج إلى العالم، لأنطلق بكلماتي لأغير نظرتي لنفسي وللأشياء التي من حولي. بسيط وهل هناك شيء أجمل من البساطة التي وحدها تترجم أقوالك وأفعالك، الوحيدة القادرة على لمس قلوب الآخرين، هذه العزة التي اشعر بها هي الشعور بالانتماء حقا، الانتماء إلى نفسي الصادقة، التي جعلت مني من أنا عليه اليوم، شعور بالكبرياء الذي لن يوقفه أحد، هذا عنواني وإليه أنتمي، سيء في تقصيري في واجبي أمام الله، محطم في بعض عقبات الحياة، التي تعلمت أن أنهض منها بهدوء لكن كالمحارب الذي يريد أن يتغلب على خصمه بكل الطرق، كي لا يذوق طعم الخسارة وطعم الألم والحزن.

تعلم أن تقدر نفسك، تعلم أن تفكر في نفسك، تعلم أن تعطي الوقت لنفسك، تعلم كيف تتصالح مع نفسك، وتعلم أن تجد الحلول لنفسك، وتعلم شيئا مهما في حياتك أن ذاتك هي أساس وجودك.

إذن أحب نفسك، لتستطيع محبة غيرك، كيف يحبك البشر، فأنت الوحيد الذي تملك نفسك وروحك، قلبك أنت من عليه تقرير لمن يريد الدخول أو الخروج من حياتك، أنت من تقوم بالفتح أو الإغلاق، تفتح لمن يدخلون النور والسعادة إلى قلبك، لمن يرسمون الضحكة على شفاهك والبسمة على وجهك، والضحك من عينيك، تغلق لمن يريدون جلب الأذى لك، تغلق باب قلبك لكل رياح قد تأتي حاملة معها عاصفة شديدة، ألم، قسوة، حزن، قد يكسرونك، أو

يريدون تحطيم قدراتك، الذين يقللون من أحلامك وآمالك التي رسمتها لسنين، داخلك من هؤلاء الغرباء في حياتك؟

لا تفتح قلبك ولا تعطي مفتاحك إلا لمن يشبه روحك، يتنفس هواء الحب والصدق. لمن يجلبون لك الخير لمن يدعمون حلمك، أفكارك، لمن يريدون سعادتك، لمن يريدون تقدمك، لمن يريدون تحقيق ذاتك. افتح قلبك إلى كل زهرة رقيقة، مستعدة لتعطيك رائحتها وعطرها، فتسكن روحك، افتح قلبك إلى كل الأشياء الجميلة التي تكون حياتك وتعطيها الضوء والأمل، افتح قلبك للهدوء الذي حولك، لنور الشمس الدافئ، افتح قلبك بقدر كبر البحر وعمقه، افتح قلبك لنور الصباح، لسكينة الفجر، لرائحة المطر، لنسيم البحر.

اِغلق قلبك أمام ضجيج العالم، أمام كل صراخ، أمام كل شيء قادر على التقليل من ذاتك، اِغلق بابك أمام كل نفس مريضة وحقودة، ولا تضيع مفتاحك، لكن لا تخسر نفسك ووجهتك، كن أنت، كن نفسك، ولا تخجل منها، واجه الحياة، واجه اختلافات البشر، تقبل نفسك واحترم غيرك. واجه عقبات الحياة، فالاختلاف الموجود بيننا هو الذي يجعلنا نحترم بعضنا البعض نحاول فهم بعضنا جيدا، نختلف لنكمل بعضنا، صحيح أننا نشبه بعضنا البعض، لنكمل بعضنا لكن في بعض الأحيان نختلف لنخلق ذلك الشعور بالاحترام والقبول عند الآخر.

احترم نفسك تحترم، لا تبحث عن قيمتك في عيون الآخرين، بل قيمتك أنت من تراها من خلال قلبك.

أنت وحدك من يسمع أنين قلبك في جانبك المضيء والمظلم، أنت من عليه الصراخ وسماع صدى صراخه ليصل إلى العالم عبر نافذتك. لا تدقق في الأسماء كثيرا وافعل ما في وسعك لتحقيق السعادة، لا بد لك أن تدير ظهرك لبعض الأشياء لتستمر الحياة، لتعيش اللحظة، لتلمس النور الذي كنت تبحث عنه في حياتك، الحياة هي رحلة أو قطار سيأتي يوم ويتوقف هي مجرد تذكرة ستقطعها ولكن ستنتهي ذات يوم، عليك أن تحارب من أجلك أنت، أن تتنفس أن تشعر أن تصنع يوما جديدا لك، عليك أن تتخطى أن تستمر في حياتك، بالتأكيد فصحراءك سيأتي يوم وتتذوق المطر، الذي لطالما رغبت في لمسه، لا تسأل ولا تبحث عن كل ما هو قادر على توقيف حلمك، هذا الحلم الذي هو بمثابة جسر لتحقيق النور والسعادة. لكل إنسان جانب مظلم في حياته، حزين، لكن النفس الشجاعة لا تستلم للحزن رغم شعورها بالوجع، ستعرف الحزن لتعرف قيمة السعادة الحقيقية، التي تأتي دون البحث عنها، سيكون لك جانب مظلم لتتعلم كيف تواجه الحياة، لتقف من جديد، لتعلم دروس الحياة، فالحياة مدرسة، تعلمك الكثير، لحكمة ما بالتأكيد، لكن الذكي هو الذي يتعلم والذي يستفيد من درسه، تابع طريقك، دون أن تلتفت وراءك، ركز على وجهتك، ضع

قدمك في المكان الصحيح، الذي تشعر فيه بالراحة وبالفخر لوجودك فيه بعد عناء طويل.

كافح، لتبلغ هدفك، لتصبح ما أنت عليه الآن، تقدم دائما نحو الأمام ولو بخطوة بسيطة، مهما كانت هذه الخطوات بسيطة لكنها مدروسة خلالها تستطيع اجتياز العقبات، اعتمد على نفسك، وتأكد من اختياراتك و أفكارك التي تبني صورتك أمام الآخرين، كن شعلة أمل مضيئة لغيرك، كن شخصا نافعا صالحا في مجتمعه، فصحيح أن الحياة لا تعطينا كل شيء لكن في المقابل تمنحنا أشياء جميلة ربما نعتاد على وجودها أو ربما نحمد الله على وجودها في حياتنا، كن ممتنا لما أنت عليه، كن صبورا وطموحا في السعي وراء حلمك، ابحث دائما عن الفصل الناقص في حياتك، واعمل على ملأ هذا الفراغ لتحقيق التوازن في نفسك وفي حياتك، املأ الأرض حبا وخيرا بأفعالك وأقوالك.

كن أنت، كن نفسك، كن ذاتك.

صحيح أن الظلام مخيف لكن في بعض الأحيان هو الذي يصف حالتنا. لا نستطيع الإفصاح عما بداخلنا وسط كل هذا الظلام، ضيق في صدورنا بما أصابنا في هذا الدهر، ولنا شوق كبير لرؤية النور من جديد، نور الأمل والتفاؤل بغد أجمل، تقف في دائرة ضيقة وسط العديد من الأشواك، كل منا يريد نزعه للوصول إلى الأمان، إلى الهدوء، إلى السكينة وإلى النفس التي تهوى السعادة والفرح، والقلب يكافح دائما للنهاية، تلك الأوقات العصيبة بفضلها أصبحت

من أنت عليه اليوم، تلك التحديات التي عشتها خلقت فيك القوة ساهمت في بناء الشخص الذي تقف اليوم بفضله، من السقوط والفشل تتعلم كيفية الوصول إلى الهدف وابعد ما كنت تصبوا في طريق مليئة بالأشواك، اسمع صوت قلبك، كل ضجيج في داخلك وتأكد أنه شعور حقيقي يقودك إلى الطريق الذي ترغب في اجتيازه كن نفسك دائما حتى لو كنت بسيطا. حتى لو كنت تشعر بالسوء، حتى لو كنت تشعر بالتعب وبأنك ضعيف، لن ينفعك أحد، إلا نفسك رغم محاولتك في النهوض، لكن أنت الوحيد القادر على مساعدة نفسك، ورسم صورة جيدة لنفسك وليست مثالية، لأنه ليس هناك شخص مثالي في هذه الحياة وتذكر دائما من تكون في الحقيقة. واغلق جميع الأبواب التي قد تؤذيك رياحها فأنت كالمفتاح عليك أن تحسن غلقها أو فتحها، ركز فقط على اهتماماتك، استبدل وقتك الضائع بشيء مفيد، لا تجلس فقط أمام حاسوبك، وإلا ستشعر بالفراغ، عليك تقوية روحك من الداخل، أن تكون فخورا بنفسك فأنت اليوم قد تجاوزت كل العقبات الصعبة و تغلبت عليها، فليس كل البشر يملكون ما تملك، وليس كل ما تملكه يملكونه، الكل لديه حياة يجب أن تختار بحذر ما يفيدك، ما يتماشى ويتوافق مع قدراتك، لتستطيع النجاح فيه، الكل لديه 24 ساعة في اليوم، كل ذلك الوقت أين تقضيه، هل تشعر بالفخر أو الندم، الخوف أو الأمان، الفرح أو الحزن، جائع لتغذية روحك، استعد لتعاني اليوم لكي تستمتع غدا، عليك بالتركيز فقط فيما تريده فأنت تستحق الأفضل.

لا تبحث عن أسباب السعادة، لا تقارن نفسك بغيرك، يجب أن تكون ممتن لما أنت عليه اليوم، وما تملكه ستكون بالتأكيد سعيد وإذا تغلب العكس فأنت الخاسر، عليك دائما تقدير ما أنت عليه، فالناجح والخاسر لا يسيران في نفس الاتجاه، وعليك فهم أن الحياة ستضع أمام العديد من التحديات والعقبات حيث تتطلب منك الشجاعة والقوة لاجتيازها، أسعد الناس هم الذين يؤمنون بأنفسهم الذين يهتمون بتطوير شخصيتهم كيف كانت وكيف أصبحت هم الذين يلمسون التغيير في العديد من نقاط ضعفهم، هذه هي الحياة حلوة ومرة لذلك فالألم الذي قد تشعر به في مرحلة ما هو من ساعدك على قتل اليأس والاكتئاب في داخلك لتصل إلى السعادة، ضع دائما أهدافا ذات مغزى، اكسر حاجز الصمت، عليك بالاستمرار دائما، فذلك يمنحك الشعور بالمستقبل الشيء الذي قد يدمرك بالفعل هو أن تتخلى عن نفسك و عن الطريق الذي اعتدت عليه، وعن الأشياء التي تحب ممارستها. لا تستسلم أبدا، لا تنظر إلى الخلف مهما شعرت بالسقوط، أنت قادر على اختيار قراراتك بما يكفي، العادي شيء جميل لكن الأفضل أروع، قصة نجاحك تكتبها بنفسك، وحدك من تحدد طريقك، لا تخف من الفشل، الجميع لديهم رأي، لكن ليس بالضرورة أن يكون صائبا، كأصوات صادرة من الخارج تحمل ضجيجا لكن اسمع فقط ما يدور في عقلك.. لا تتأثر بهم، اعمل ولا تتوقف، إلا أن يصبح حلمك حقيقة.

في أعماقك تعرف صوتك، لا تكترث أبدا لأولئك الذين يحطمون قدراتك قل دائما:" أستطيع وسأنجح، وسيلمع نجمي يوما ما في هذا العالم"

# "الأخلاق"

عنوان شخصيتك فهي التي تميزك عن غيرك وتمنحك الضوء لإنارة نفسك ومن حولك.

قد تختار الابتعاد أحيانا عن كل البشر لأنك حقا تشعر بالتعب، تحتاج لمن يفهمك، لمن يذكرك دائما بأنه موجود، لمن يحاول الإمساك بيدك في لحظة سقوطك، لكن عندما تنظر إلى الجهة الأخرى ترى نفسك وحيدا، لا أحد يفهمك، لا أحد يفهم صمتك، وصراخ قلبك، هذا ما تشعر به ليس ضعفا، بل هو ما يشعر به أي شخص في حالة يأس، بعد أن فقد الأمل في الأشخاص الذين حوله، إذا نظرت جيدا ستدرك أنك لست وحيدا كما كنت تعتقد، فالله موجود دائما، الله هو من يسمع كلماتك الصامتة التي لا تستطيع نطقها، الله هو من يرأف بحالك، هو الذي يعينك في طريقك ويختار لك الطريق الصحيح حتى لو طال البلاء، لكنه بقدرته يمنحك الصبر ويفتح لك العديد من الأبواب ليعوضك عن الصعاب والمآسي التي عشتها وتجاوزتها بقدرته وحده، حتى لو تخلى الجميع عنك، حتى لو لم تجد يدًا تسمك بك وتمنعك من السقوط، تأكد أن السقوط هو من جعلك أقوى اليوم، بفضله تعلم الاعتماد على نفسك بفضله تمنحك الحياة فرصة جديدة، بفضله تتعلم الوقوف والنهوض مرة أخرى.

أنت الذي يمكنه تغيير حياته للأفضل، أنت الوحيد القادر على النهوض بنفسك لتحقيق هدفك، بالسقوط تتعلم النهوض من جديد، فهو من يعلمك الحلم والأمل وأن الإنسان الناجح هو من يتعلم من فشله.

الكل يبحث، الكل يجري عن ماذا يا ترى؟ !

تبحث عن الراحة، عن الاستقرار عن السعادة الحقيقية عن الهدوء والسكينة لكن ليس هناك أهم من راحة قلبك وضميرك، بعد يوم متعب، مليء بالأحداث، تفاصيل اليوم البسيطة، هذه الأحداث قد تكون مفرحة أو محزنة، أوأنه يوم عادي وعابر كغيره لا بل هي رحلة أو قطار، علينا ركوبه والتوقف بين الحين والآخر لعيش شيء ما كالذي يتوقف في مكان ما، عليك أن تعيش اللحظة بما فيها، عليك أن تعيش يومك وأنت حامد الله على صحتك الجيدة التي لا تقدر بثمن، فالصحة هي من تمنحك الحق في ممارسة يومك أو التوقف فتصبح خامل وجامد دون صوت في غرفة منعزلة، مظلمة تنتظر النور، تنتظر يوما جديدا، صباح الأمل أن تبكي فرحا، أن تنطق بكلمات اشتقت لإخراجها وسماعها فالصحة لا يقدرها إلا فاقدها.

إذن احمد الله على نعمته الكبيرة لك، فالصحة هي صبر، حمد، تيسير، نعم هي كذلك لأنه في هذه الحياة لابد من العبر لتنال فرحة عمرك، لتبكي بكاء الطفل الصغير عند رؤية أمه، احمد الله على كل ما وهبك من نعم واشكره عليها حتى لو كنت إنسان بسيط، فأنت كل يوم بفضل صحتك تعيش يومك بجميع تفاصيله، تطلب العون من الله تعالى فهو الذي بيده تيسير للأمور التي تخص حياتك، بقدرته تعالى يخرجك من الظلمات إلى النور، بفضله أنت تعيش، بفضله يسمع صوتك وصراخك، وألمك، بفضله يمنحك القوة لإكمال طريقك، لا تنتظر

العون من أحد بل اطلبه من الله ولا تخجل فوحده القادر على تغيير قدرك، فليس للحزن مكان تأكد أنه مؤقت، وسيزول بقدرته تعالى.

استعن بالله تعالى في كل أوقاتك في السراء والضراء، فوحده من ستجده دائما، الذي يقف إلى جانبك الذي منحك النور وجعلك ترى كل شيء جميل في هذا الكون، اشكر واحمد الله تعالى على هذه النعمة الكبيرة التي ليس لها مثيل ولا يمكن مقارنتها.

اسأل نفسك دائما من تكون؟ ماذا تريد تحقيقه في حياتك؟

الجواب قد تعثر عليه من الإحساس بشغف الحياة والتمسك بها، حافظ عل تلك الصورة في مخيلتك، فبعض البشر لا يعرفون الإجابة حقا، معظمهم يعيشون بلا هدف، لا يستطيعون رؤية جانبهم الخفي، لذلك اجعل كل يوم من حياتك أفضل يوم كالورود التي تنبعث رائحتها في كل الأرجاء تنمو وتكبر كل يوم فتحقيق حلمك يحتاج منك نفسك وقوتك الداخلية، عليك أن تؤمن بالقدر، فأنت تملك هذه القوة من شعورك بالضعف، بالكسر والهزيمة وليس عليك الخجل أبدا فالنهايات تكون كما كتبها الله تعالى إذا رفضت رؤية ذلك فأنت مثل الأسد الذي يعتقد أنه واحد من الخرفان، لا تغير من شخصيتك لمجرد إرضاء الآخرين، تستحق الأفضل هذا ما عليك إدراكه، تستحق أن تكون حقيقي مع نفسك أكثر من غيرك، ربما قد يكون شخصا ما مثلك الأعلى قدوة لك وفي نفس الوقت تستطيع أنت أيضا أن تكون هذا الشخص في يوم من الأيام، أن تكون

مصدر إلهام لشخص ما، أن تكون قدوة للعديد من الأجيال، نحن لا نحصل على وقت كافي في هذه الحياة، علينا دائما اتخاذ القرار بأن نستغل كل لحظة منها بطريقة إيجابية، عيش حياة مليئة بالحب والسعادة لأننا بالفعل نستحق ذلك، فطبيعتنا الحقيقية هي العيش هي الاندماج في واقعنا رغم مرارته وقسوته أحيانا، معرفة من أنت، أريد أن أكون نفسي، أريد أن أحقق النجاح في حياتي، بهذا تستطيع التعبير عن نفسك فأنت بالفعل تملك الرؤية الصحيحة لذلك، وكما قال مارتن لوثر كينغ:" لا يمكن للجميع أن يكون مشهورا، لكن الجميع يمكن أن يكونوا عظماء لأن العظماء تحددها الخدمة". الآن نحن نعيش في عالم حيث الجميع يريد أن يكون مشهورا، حيث تعجب بالناس لمجرد كونهم مشهورين، نحن نعتقد أن كوننا معروفين يجلب لنا قيمة، والحقيقة هي أن كل هذا سوف يتلاشى في الوقت المناسب. الخدمة هي التي تجعل منك الشخص الحقيقي الذي يؤمن بذاته فقط، وإذا نظرت إلى الأشخاص الأكثر نجاحا في العالم سترى أنهم بذلوا كل ما في وسعهم وانطلقوا من لا شيء، حققوا النجاح فقط لأنهم تمسكوا بحلمهم وآمنوا بقدراتهم.

وقد تشعر أحيانا كأنك طائر مكسور، بدون جناحين، كل ما تريده هو محاولة النهوض من جديد، قد تكون مرهقا من كل ما يحدث حولك، تريد الذهاب إلى أبعد نقطة على هذا الكون، كل ما تشعر به في هذه اللحظة هو الانكسار، كن صديق نفسك لن تجد إلا ذاتك التي تكافح من أجلك أنت لا

تلتفت لا يمينا ولا يسارا لن تجد في هذه الدنيا إلا والديك لا أحد غيرهما حتى الأصدقاء الذين كنت تشاركهم حزنك وفرحك غير موجودين اليوم، الكلمة الطيبة هي التي ترسم البسمة على وجوهنا وتدخل السعادة إلى قلوبنا، موقف صغير يغير نظرتنا إلى الشخص، أنت انعكاس لصورتك، فهذه الأخيرة هي التي تسمح للآخرين من معرفتك وتقبلك هذه الصورة أنت المسؤول عن رسمها، أنت الوحيد القادر على بناء ملامحك الحقيقية فلا خير لود امرئ متلون، فمن الأفضل أن تكون دائما نفسك من الداخل ومن الخارج فالروح التي تملكها تأكد أنها تنعكس على وجهك كالمرآة تماما، إذا كنت تشعر بالفرح أو بالحزن سيتضح ذلك في تعابير وجهك.

والأخلاق هي النور الموجود في كل شخص، هي القادرة على إنارة حياتك أو تركها في الظلام، هي التي تميزك عن غيرك وبفضلها تترك انطباعا جميلا عند الغير وبواسطتها تصل إلى ما تسعى إليه، كما جاء في قول الشاعر أحمد شوقي:" إنما الأمم الأخلاق ما بقيت، فإن هم ذهبت أخلاقهم ذهبوا".

والأخلاق شيء ثمين كتذكرة سفر تستطيع عبرها الدخول إلى العديد من القلوب ونيل محبة واحترام الآخرين، فأخلاقك تمنحك المكانة الصحيحة بين البشر فكن شخصا نافعا لنفسه ولمجتمعه.

# "الصندوق المغلق"

هو الذي يوجد بداخله جميع ذكرياتك، خاصة طفولتك، تلك المرحلة التي تملك فيها الضحكة البريئة وأنت تمسك بيد شخص ولا تسأل عن شيء في هذا العالم.

في ظلمة الليالي، وساعات الليل الطويلة، في مكان هادئ، كل ما تسمعه وتنصت إليه هو عقارب الساعة وصراخ قلبك، ونداء أفكارك، في غرفتك المغلقة، أشياء من حولك تعبر عن نفسك، عن شخصيتك، عن حياتك عن صغرك وكبرك، عن الحياة التي عشتها كأنها صندوق مغلق رميت فيه كل ذكرياتك طفولتك وشبابك، أوقات عشتها، أشخاص اشتقت إليهم، تفاصيل يومك، لحظة مرت وانتهت لكن تشعر بالحنين إليها، ربما الحنين إلى الشعور بالراحة والهدوء بين جذران غرفتك، ربما تريد لمس يد شخص عزيز عليك كجدك مثلا، كرفيق طفولتك، كل واحد في هذه الحياة يستمد قوته من هذه الأشياء التي قد تظهر بسيطة لكنها في الحقيقة هي ما أنت عليه اليوم، هي ذاتك هي الشخص الذي لطالما كانت لديه أحلام أراد الوصول إليها حتى لو عبر طريق مليء بالأشواك، الصندوق المغلق قد يكون مظلم لكن تأكد أنه أنار حياتك لسنوات ربما انطفأ نوره في زمن ما، وربما ذكرياته ليس كلها جميلة بل مررت كذلك بعثرات لكن بالمقابل هي من بنت شخصيتك هي من ساعدتك على عبور الطريق واكتشاف نفسك و تحقيق مرادك.

# "الحياة مدرسة"

تمنحك دروسا كثيرة، عليك فقط تعلمها لتجتاز الأسوأ منها

وتحصل على الأفضل

الحياة كقطار يسير حول أماكن مختلفة، لكن سرعان ما يتوقف عند محطة ما، الحياة لها عدة ألوان ليست كآلة البيانو بيضاء وسوداء عليك فقط أن تحسن العزف فيها، مبهجة في جميع ألوانها في فترة الطفولة، أو في مرحلة الشباب أيضا، لكن في بعض الأحيان تأخذ لون الأبيض والأسود فقط، كأنها تخبرك بأنه عليك الاستعداد لمواجهتها في كلتا الحالتين، يوم للفرح والسعادة ويوم للحزن والتعاسة، وندرك أن الكل يحلم بحياة مستقرة، جميلة، هادئة، لكن الحياة ألحان لابد من أن تجيد العزف عليها وأن تختار اللحن الذي يحدد ذاتك ويلمس روحك ويقويك كإنسان مستعد لتحمل جميع عقباتها وحتى لو خرجت عن هذا اللحن يوما فتذكر دائما أن الحياة كالجسر لا بد لك من عبوره واجتيازه وعليك بالتحمل والصبر أمام نكبات الزمن فالصعاب والألم الذي تعيشه اليوم قد يكون هو من يجعلك تشعر بالقوة غدا هو من يبين شخصيتك الحقيقية، هو من يعزز ثقتك هو من يفتح عينيك على الواقع وحقيقته هو من يحدّد قيمتك.

فأنت كالطفل الصغير الذي يحبو بخطوات منتظمة وكل يوم يكتسب شيئا ما، كل يوم يتعلم شيئا جديدا، هكذا هي الحياة مدرسة تتلقى فيها العديد من الدروس الممتعة والقاسية، المهم أن تستفيد من هذا الدرس وأن تعمل به وأن تضيف بصمتك عليه كأن تنصح به غيرك.

لا تخف من إظهار قوتك وإبداء رأيك، ووصف مشاعرك، كن كالشمعة التي تحترق من أجل نشر العلم والخير حوله، فالطاقة الإيجابية التي فيك

قد تلهم غيرك، قد تمنحه من خلالها القدرة على اجتياز الصعاب والسبب في رسم البسمة على وجهه، قد تجعله يقف من جديد بعد أن تخلى عن حلمه، بعد أن أصبح بائسا لا يدري أي طريق يسلك، قد يكون حافزا له، النور الذي يخترق جسمه ويحارب نقاط ضعفه قد تكون الشخص الذي يحي الأمل فيه من جديد.

فثقتك تبدأ منك ولا تبحث عنها في الآخرين، لأنها مصدر النور لك، العطاء الذي تمنحه، ثقتك ثم ثقة الغير بك، كن نفسك، كن ذاتك، وليس شخصا آخر، كالممثل الذي يختار الدور الذي يتقمصه لشخص ما في مسلسل أو فيلم أو مسرحية، سيقوم بدوره لمدة ساعة أو لمدة شهر أو عام لكن سيعود إلى حقيقته وإلى شخصيته العادية وسينطفئ نجمه بمجرد انتهاء مشاهد تصوير دوره، سينطفئ نجمه بالنسبة لشخصيته التي اعتاد عليها وسيلمع بالتأكيد في طريق النجاح.

الحياة مدرسة، فيها تكتسب الكثير من الأشياء قد تعطيك أو تمنحك الحظ والفرح، كما قد توجه لك صفعة قاسية، تمنحك دروس بالمجان ونصائح لكن الدرس الحقيقي تتعلمه بنفسك، عليك أن تنظر إليه من زاوية إيجابية لأن هذا هو بالفعل جوهر الحياة، فالسلبية قد تقتل فيك روح التفاؤل، العمل، الإرادة، قد تقف حاجزا أمامك لتعيق طريقك وطموحك.

أما الإيجابية من خلالها تشعر بالسلم والأمان، تعلمك كيف عليك أن تشتغل وتعمل على نقاط ضعفك لأن النجاح الحقيقي لا يكون إلا بعد الفشل.

تلك اللحظة الصعبة التي مررت بها، ذلك الفشل الذي عشته، ذلك الموقف الذي لم تتمنى أن تكون فيه، تلك المحطة من حياتك التي توقفت فيها مهزوما مكسور كطائر بدون جناحين، هي التي تخلق فيك الإصرار و العزيمة، الكفاح من أجل بناء حياتك ومستقبلك، وجعلك تبذل كل ما بوسعك لهزيمة نفسك الضعيفة.

هناك بعض الأشياء لا نتعلمها من المدرسة، بل تضعنا الحياة في مواقف، من خلالها تمكننا من فهم الدرس وتعلمه، بعد الإحساس بالفشل أو الخوف أو الألم، تحقيق حلمك يحتاج منك نفسك وقوتك الداخلية عليك أن تؤمن بالقدر، أن تكون قوي من شعورك بالضعف وليس عليك الخجل أبدا لكن النهايات متعددة كما كتبها الله، إذا رفضت رؤية ذلك فأنت مثل الأسد الذي يعتقد أنه واحد من الخرفان، كل ما تتمنى أن تكون عليه هو نصب عينيك، كل حركة منك وكل صوت فيك هو من يحدد الروح التي تكافح من أجل الحلم، أفكارك وجميع أحاسيسك عظيمة، عليك بتوجيهها الاتجاه السليم، كالضوء الذي ينير العالم ويقضي على الظلم والطبيعة أفضل بكثير من الشر، الذي تغلب على كثير من القلوب، توقف عن البحث خارج نفسك، لأن كل الإجابات التي تبحث عنها هي بداخل النور الذي فيك، كل الأفكار التي تدور في رأسك هي الواقع في كل خطوة تقوم بها نحو عمل شريف ونبيل ترى الجمال فيه.

# "الأب"

**ذلك البطل في حياة كل أنثى**

**وتلك العزة في حياة كل رجل**

ذلك الجبل الذي لا يهده شيء على الأرض، ذلك الأمان الذي أشعر به تلك الطمأنينة التي لا أريد أن أفقدها أبدا، لا يمكنني تقديم وصف لك، فهذه الكلمات لا تكفيك، فأنت أكبر من ذلك، أنت السند الموجود منذ نعومة أظفاري، أنت الذي كنت تذكرني دائما بأنك هنا وستكون دائما كذلك، أنت المستعد للتضحية بنفسه وراحته من أجل رسم البهجة على وجهي، أنت أعز مخلوق، حبي لك كبير يعجز اللسان حقا عن التعبير عما يخالجني اتجاهك، أنت القوة التي أشعر بها في داخلي أنت فخري، بك أستمد قوتي وشجاعتي في مواجهة الحياة وعواصفها.

فوجودك في البيت هو بحد ذاته راحة واطمئنان، وجودك بيننا هو الحياة، هو الكفاح الذي نتعلمه كل يوم منك، أنت الذي قدمت ومازلت تقدم، إلى يومنا هذا كل ما بوسعك لإدخال الفرح إلى قلوبنا، لا يمكن وصفك، لا يمكن ذلك أبدا، مكانتك كبيرة وعظيمة ليس في قلوبنا فقط بل في حياتنا المستمرة بفضلك، أنظر إليك، أرى فيك نور الصباح، تضحية أيام، أرى فيك العزة والكرامة والشرف في وجهك التي بدأت التجاعيد تظهر عليه، أنظر إليك فلقد أصبح التعب يرهقك إلى قدميك التي أتعبهما المشوار لطول السنين وأنت تصارع هذه الحياة.

أرى في كلامك الحكمة والموعظة، التجربة والوفاء والإخلاص، صوتك الدافئ مازال يلامس أذناني، مازالت أتذكر لمستك الدافئة وقبلتك الحنونة، أبي

الغالي ربما لا أقول كلمة أحبك كثيرا، لكن تأكد أن الحب العظيم والكبير لا يتوقف عند هذه الكلمة ولا يمكن ترجمته في كلمات وسطور لا بل نشعر به ونعبر به بالمواقف حتى لو كانت صغيرة لكنها قادرة على إدخال البهجة والرضا إلى قلبك الكبير.

- ✓ ماذا يسعني في قولك !
- ✓ ما أعظمك يا أبي.

فالبيت بدونك لا يساوي شيئا، نشتاق لصوتك عند سفرك، نشتاق لكلماتك، لسؤالك عن حالتنا، نشتاق في كل زاوية من زوايا البيت لوجودك معنا، نشتاق إلى كل القصص التي كنت تقصها علينا، نشتاق إلى كل ضحكة كانت تزرع فينا الفرحة، حتى لو كانت حياتنا بسيطة، نعيش بين جدران بيت متواضع، لكن أنت من علمتنا العزة و الشرف، فما نحن عليه اليوم بفضلك، درسنا ونجحنا وأدخلنا السعادة إلى قلبك كما كنت تحلم بها، فأنت من غرست فينا حب تحقيق الذات، من كفاحك زرعت فينا الإرادة للوصول إلى أهدافنا.

كم أحبك أبي، يا أعز مخلوق على وجه الأرض، الذي يشعر بي ويفهمني دون أن أتكلم.

للذي يخبرني دائما بأن الله موجود وغدا سيكون أفضل، للذي يمسح دموعي عندما أحزن، للذي حضر لي مفاجأة من أجل أن يرى ابتسامتي البريئة كما في أيام الطفولة التي لم أفقدها إلى الآن هي نفسها على وجه امرأة ناضجة.

أنت سندي في هذه الحياة، أنت الذي وحده من تستحق أن أضحي من أجله، أبي الغالي العزيز، أبي الذي أعتبره قدوة لي، قدوة للتضحية والكفاح، لا أريد شيئا في الحياة إلا أن يحفظك الله لي و أن ترضى عني، فأنت ملاكي الحارس، أنت الدفء والحنان أنت الراحة و الطمأنينة.

كل فتاة ستدرك تلك القبلة المطبوعة على جبينها، وخديها التي تحمل أسمى المعاني.

# "الأم"

**هي النور الذي ينير حياتنا**

**هي الوجود، هي الحب والدفء والفرح الذي يملأ المكان.**

المرأة، هي كلمة قد تظهر حروفها بسيطة لكنها تحمل معاني عميقة في باطنها، المرأة هي النجمة التي تضيء هذا الكون، هي الغيث الذي يسقي حياة الرجل، هي الحب الذي يملأ الكون، هي الحنان الذي يغطي الأرض، هي الكفاح من أجل حرية وطنها، هي المعاناة التي تختلج صدرها وتكسر قسوة الجبال، هي الصبر على صعاب الدنيا، هي الأمل في حياة سعيدة، هي الإيمان بمستقبل زاهر، هي القوة والضعف معا، القوة التي اكتسبتها من الضعف، هي القوة التي وجدتها من خلال نقاط ضعفها، المرأة هي ذلك الشخص الضعيف في مشاعره لكن هي قوية في كيانها بالتأكيد، المرأة هي البنت هي الأخت هي الزوجة هي التي تعيش دائما لغيرها هي التي تسعى للتضحية من أجل الآخرين، هي التي تفكر، تربي، تكون كالجبل من أجل أولادها، هي الطير الذي يكون على استعداد لحماية صغاره، هي صرخة أنثى في وجه من يقف في طريقهم، تلك الأنثى الجميلة، لا أقول فقط من ناحية الجسم لكن من ناحية الأخلاق فكلاهما يكمل الآخر، فالمرأة بأخلاقها تحمي صورتها تبرز طريقة تفكيرها، وتكشف عنوان شخصيتها الذي يميزها عن غيرها، الأنثى هي الرقة والهدوء، هي العطف والدفء والحنان، التي لا تعرف القسوة حتى لو أظهرت عكس ذلك، هي الزهرة التي يفوح عطرها خجلا، هي مصدر الحياة، فالمرأة كالبحر في عطائه، المرأة هي الوجود هي الماضي والحاضر والمستقبل هي سر الوجود هي الحياة بكل بساطة.

ستبقين دائما في صف الأمل مهما ثقل الحمل وجف الطريق، لأن الحياة لا تستقر على حال، فكل شيء يتغير للأفضل ما دمت تملكين الإرادة والعزيمة والقوة لمواصلة كفاحك في هذه الحياة، ما دمت واثقة من نفسك وتعرفين حق المعرفة ما الذي ترغبين به فجوهرك يكمن في الأخلاق التي تتميزين بها، فهي سر تميزك فأنت لا تشبهين أحد إلا نفسك.

أنت وحدك نجمتي أمي، أمي، أمي، حتى لو تكررت هذه الكلمة على شفتاي لآلاف المرات، لن تكفي من وصف فرحتي بها وبجمالها، كلمة عذبة، رقيقة، نابعة من حب فطري، طاهر وأبدي، أمي، جمالك كجمال هذه الكلمة، لكن قيمتها لا يمكن التعبير عنها لأنها بالفعل ثقيلة وكبيرة.

حبيبة قلبي، وروح حياتي، نجمتي التي منحتني الحياة، أمي أدامك الله لنا، أمي الغالية، مصدر فرحتي و سعادتي "نجمتي" وهي الوحيدة التي تملك الفضل في كل صفاتي الحسنة، بالفعل هي الحياة كلها، هي من نعيش بفضلها ولأجلها هي القلب النابض للحياة، هي الماضي والحاضر والمستقبل، هي عنوان شخصيتك، هي مفتاح صبرك وسعادتك، هي أولى خطواتك نحو النجاح والتقدم.

نعم، هي نجمتك الوحيدة التي مهما كانت وسط الظلام القاتم أنارت دربك وساعدتك على تخطي واجتياز العراقيل أمام صراعات الحياة، أنت نجمتي،

أنت نوري، أنت أملي أنت فرحتي، أنت طموحي، أنت نجاحي، أنت كل ما في هذا الكون البديع.

# " الاتصال مع ذاتك والآخرين"

الاتصال المستمر مع ذاتك يمنحك القدرة على الرؤية الجيدة للطريق الصحيح.

الاتصال قد يكون إشارة، إيماء، لا يهم كيف ومتى؟

المهم أنك قادر على الاتصال مع الآخر، ذلك الشخص الذي تقف أمامه وترغب في مناقشة أفكاره وطرحها من زاويتك ومحاولة إقناع الآخر بها، وبنفس الطريقة الطرف الآخر يشاركك أفكاره وما يدور في رأسه، سيعبر عن نظرته كما يدور في خاطره، فهدفك سيكون بالتأكيد ليس فقط الاتصال بل نجاح العملية الاتصالية، توافق أفكاركما واختلافها الذي سيجعلك تتقبل وتحترم رأي الآخر والأهم من كل هذا أن تتعلم فن المناقشة وأساس الحوار الناجح المبني على حسن الاستماع والإنصات، فالاختلاف الموجود هو من يجعلك تشعر بالحماس في معرفة الآخر، نظرته للحياة، إمكانياته، أسلوبه، في الحديث وشخصيته كل هذا سيؤثر فيك نوعا ما، ربما تحب الشيء الموجود فيه ميزة خاصة، من شأنها أن توقظ الإحساس عندك ربما يمنحك القوة لتسلق جبال المغامرة عندك، وقد يستطيع أن يضيف شيء ما على حياتك، وبذلك قد تحصل على صديق لك وربما العكس، قد لا يؤدي النقاش إلى نتيجة مرضية، ربما الشيء الذي اكتشفته فيه قد يحطم عزيمتك ولا يساعدك على النهوض، قد يضعف ويكسر كل أحلامك ويحطمها، وقد يقتل روح الحماس التي كنت تشعر بها وبذلك كأنك حصلت على عدو لنفسك، فالاتصال قبل أن يكون مع الآخر، لا بد أن يبدأ من الداخل، أن تتصل بنفسك وروحك، أن تسأل نفسك دائما عما تريد فعله، لا المكان ولا الزمان والأشخاص فتذكر دائما أنك السائق الذي

يقود مركبته وليس مجرد راكب ينتظر المحطة التي سينزل فيها، عليك الاستمرار في مواصلة سيرك نحو الهدف حتى لو كانت المسافة طويلة لكن تأكد أن الطاقة التي تشعر بها ستمنحك القوة لاجتياز الصعب والوصول إلى النجاح في حياتك.

إذن فالعدو الحقيقي ليس الشخص الآخر بل نفسك إذا سيطر عليها اليأس والخوف من المستقبل، الخوف من البدء بأية خطوة نحو الأمام، الخوف من رسم مخطط الحياة، فالشخص الآخر قد تستطيع عدم الاكتراث له، فأنت تحتاج فقط إلى الإيمان بنفسك، فباستطاعتك تغيير كل شيء وجعله في صورة أفضل، ووضعه في الاتجاه الصحيح.

بإمكانك بلوغ هدفك إذا استطعت الإيمان بنفسك وبقدراتك وعدم الشك فيها ولو لحظة، فالشك قد يدمر روح التفاؤل والإيجابية التي تملكها، قد يكون كالغيمة السوداء التي تحمل معها أمطارا غزيرة، وستجد نفسك أمام عقبات كثيرة، لا تعرف كيفية اجتيازه، لست واثقا من نفسك في اختيار الطريق الصحيح للوصول إلى هدفك.

# "رحلة الكاتب"

رحلة الكاتب طويلة بالفعل، فلا الكلمات تختفي ولا الصوت الذي بداخلنا يصمت، كل لحظة من حياتنا تعبر عن كل فكرة تدور في رأسنا، تلك الأحداث التي تحصل ونحن نراقبها بصمت كيف ومتى وأين!؟ كل هذه التساؤلات تكون في هدوء تام، نبحث عن الإجابة داخلنا داخل العالم الذي نعيش فيه، نكتفي بالكتابة، نكتفي بالقلم والورقة، إذا كنت تقرأ هذا الكتاب عليك بسؤال نفسك لماذا اخترت قراءته من بين الكتب؟! هل يلمسني، هل يلمس حقيقتنا، لن أرد عليك ولن تحصل مني على الإجابة فهذا هو جوهر كتابي، هدفي إيقاظ حسك وروحك معا، فإذا كانت القراءة غذاء العقل فدعني أقول لك أن الكتابة هي غذاء الروح، فذلك الصوت الذي ينبعث منك وأنت تقرأ هذه السطور، تلك الأفكار التي تدور في رأسك، استيعابك لكلماتي هي بالتأكيد الجواب الذي تبحث عنه ما بين هذه الأسطر.

على مر العصور، وعلى اختلاف أجياله هناك شيء لن يتغير أبدا حتى ولو توقف الزمن، هي النفس، الشيء الوحيد الذي قد يتغير هو: حسنها أو خبثها، النفس الصالحة التي تزرع بذور المحبة أينما كانت، نفسر الأشياء بحب و بحسن نية وترى بنظرة الخير، هي التي ترضى بما قسمه الله لها هي التي تحمد الله وتشكره على ما هي عليه، هي التي تكون حزينة وفرحة هي التي تيأس وتناضل هي التي تشعر بالإرهاق و هي التي تشعر بالنشاط والإرادة، هي التي تفرح بضحكة طفل صغير، هي من تفرح لرؤية ابتسامة عجوز مسنة، هي من تقف

وقفة احترام لكل شخص، هي التي لا تبحث عن إرضاء الناس بقدر ما تبحث عن النفس الطيبة، عن المعاملة الحسنة، هي التي تتطلع دائما إلى الأفضل، لن أقول أنها مثالية، لكنها كالألماس، كالجوهرة التي يمكن مشاهدتها والإعجاب بها لكن يصعب لمسها والوصول إليها.

النفس الخبيثة كالمرآة التي تعكس جمال المرأة، بالفعل هي النفس التي لا تسعى أبدا إلى تحقيق ذاتها هي التي ترغب بالاتكاء على غيرها، هي التي تفتخر بأشياء تافهة لا قيمة لها، هي التي تريد كل شيء وفي نفس الوقت.

فالجميل هنا أن كل واحد منا يطرح فكرة معينة، يشعل نار النقاش، للوصول إلى جوهر الحديث أو النقاش، وهو الاحترام والإصغاء، فليس علي أن أدافع عن فكرتي وأهمل فكرتك، ليس علي أن أتجاهل كلماتك، بل قد تكون مفتاحا لأبواب مغلقة لغيرك، قد تكون النور الذي ينير قلب وحياة غيرك، علينا أن نستمع لنتعلم، علينا دائما محاولة تقبل الآخر فما قد يعجبني ليس بالضرورة أن يعجبك فلكل منا ذوقه ولمسته الخاصة يشعر بها من خلال رؤيته.

ليست كل الأيام شمس ونور وضحك بل هناك أيام تكون كالغيمة السوداء، كتساقط المطر، كالجليد البارد، هكذا هي الحياة قد تعطيك القوة وتأخذ منك الحظ، تخيل دائما أن حياتك عبارة عن فيلم عليك أن تعيشه بكل أجزائه، فربما اليوم المشمس هو اليوم الهادئ هو اليوم الذي استطعت فيه أن تبرز قدراتك وأن تصل إلى النجاح، وربما اليوم البارد هو من أشد الأيام قسوة، واجهت

مشكلة فشلت في تحقيق هدفك لكن بالمقابل هو الذي منحك القوة لتجتازه ويصبح يومك مشرقا من جديد دون تعب أو جهد، كالذي يريد تسلق شجرة والحصول على جميع ثمارها بغض النظر إن كانت ثمارا صالحة أو لا، تلك النفس التي لا ترى بقلبها بقدر ما ترى بعينيها اللتان لا تفرقان أبدا بين الأشياء التي لا بد من الحصول عليها بالتعب وبين الأشياء التي تكون مقدرة من الله تعالى، فهي تشبه العداء الذي يبذل ما في وسعه للفوز في السباق لكن الفرق الموجود هنا أن العداء ينطلق من نقطة البداية ويتوقف عند نقطة الوصول أما هذه النفس فلا هدف لها من الأساس لأن لا نقطة بداية لها فكل ما تريده هو الوصول إلى القمة حتى لو أحرقت الأخضر واليابس لأن ما يهما هو البريق الذي سيزول مع الوقت، هي التي لا تستطيع التعبير عن ما تريده هي التي تريد سعادة الآخرين ونجاحهم.

قد تأتي في بعض الأحيان لحظة تشعر بأن القلم سيجف عن الكتابة حقا، ربما الكلمة التي تصورها لن تكون مفهومة لقارئها، مجرد سطور مكتوبة لكن القليل يفهم معناها، صحيح لا ننسى أن كل واحد يقرأ ويحلل حسب مخيلته، المهم أن يفهم رسالة نبيلة من كل هذا في عالمه الخاص به الذي يهرب إليه كل ما أحس بالتعب من الواقع، ربما كتاب، إلى رائحة المطر، إلى البحر إلى أحضان الطبيعة، إلى صمت إلى هدوء، إلى لحن الحياة إلى صوت الأنهار والبحار، إلى صوت الحيوانات إلى رسم لوحة، إلى مشاهدة فيلمه المفضل إلى الكتابة.

تأكد في هذه الدنيا الكل يسعى من أجل نفسه، فلن تجد سواها، فإن كنت الآن تقرأ بين السطور أو تتفحص كتابا فأنا أنصحك أن تحب ذاتك كما هي، أن تقول دائما أن بإمكاني تحقيق ذاتي، المريض من أجل البقاء هو من أراد أن يغير تلك الأشواك التي أرهقته وأصبحت تنزف إلى ورود يشم رائحة الأمل منها يوم بعد يوم، هو من استطاع التغلب على كل حلم مزعج ظن أنه لن يفر منه، لكن في الحقيقة لم يقبل الاستسلام هو من يعلم ويدرك أن الصحة هي الدنيا، ربما لم يقدر قيمتها يوما لكن عندما فقدها وكأنه فقد حياته، الإنسان ليس عليه أن يبحث عن السعادة ما دامت هي موجودة أمام عينيه و يحققها بنفسه لأنها نابعة من الداخل، يجدها في أغراضه البسيطة.

# الخاتمة

ما على المرء التحلي به هو التصالح مع نفسه ومع من حوله، عليه نشر الطاقة الإيجابية لعالمه، قد تكون نورا لعثرات غيرك، دفء لشخص أنهكته الحياة، انطفأ فيه الصوت الذي كان يهمس ويصرخ للبقاء، قد تنقد حياة غيرك ولو بكلمة خير، قد تفتح آفاق واسعة من الأمل، تلك القوة التي تشعر بها اليوم، هي ترجمة لكل موقف عشته وأنت على يقين بأنك ستعبر كل هذه الأشواك التي جرحتك، فالمريض من بأسه وحزنه من شعوره بالضعف وبأنه مكسور ليس بيده شيء هو الآن من يصارع هذا.

الحياة رغم قسوتها في بعض الأحيان لكن عليك أن تكون لك نظرة إيجابية لها تبدأ من الداخل ومن الواقع الذي تعيش فيه، حيث تراقب تفاصيل يومك حين تشعر بذلك الموقف الذي أنت فيه عندما تتوقف عند لحظة من الزمن، من القسوة تتعلم مواجهة الحياة، لأنك في الأخير عليك أن تعيشها حتى لو كنت تعيش يوم أمل، يوم يأس، نظرة حب وفرح، نظرة حزن وخوف.

قد تبعث في روح شخص ما الاطمئنان من جديد قد تزرع فيه الأمل لغد أفضل كما تنهي حياته بكلمة تكسر أحلامه وطموحاته، قد يكون المكان بعيدا والطريق طويلا، لكن بالإصرار والعزيمة ستصل بالتأكيد إلى الهدف.

في بعض الأحيان ليس عليك السؤال لا عن الوقت ولا عن الزمن، فقط أغمض عينيك وافعل ما تشعر به وما يمليه عليك قلبك لتجد السكينة في نفسك.

# الفهرس

متحصلة على شهادة تكريم بمناسبة إطلاقها طبعتها الأولى لكتابها كن نفسك من طرف جمعية الوفاء الوطنية للإبداع الثقافي جيجل.

متحصلة على شهادة تأطير في إطار فعاليات ورشات القراءة المنظمة من طرف المكتبة الرئيسية للمطالعة العمومية بولاية جيجل بالتنسيق مع نوادي القراءة والمهتمين المحليين.

متحصلة على شهادة تقدير من طرف المكتب الولائي التنفيذي جيجل بالتنسيق مع المكتب الولائي جيجل لجمعية الوفاء الوطنية للإبداع الثقافي بمناسبة تنظيم يوم أدبي بعنوان مواهب الطلبة من الهامش إلى الضوء بقاعة المحاضرات الكبرى بالقطب الجامعي تاسوست.

مشاركة في عيد المرأة بخاطرة بعنوان صرخة أنثى مع معرض للكتاب وجلسة بالتوقيع في دار الثقافة لولاية جيجل.

لقاء مسجل وآخر مباشر في إذاعة جيجل في برنامج بصمة أنثى.

مقالين في جريدة جيجل الجديدة حول الإصدار الأول و جلسة بيع بالتوقيع.

مقال في جريدة الفجر لولاية جيجل حول الكتاب وبدايتي مع الكتابة.